Descriptif des Activités Budapest Accueil SAISON 2019/2020

Deux types d'activités vous sont proposés :

1- Les activités bénévoles : elles sont organisées et animées par des bénévoles de Budapest Accueil, étant précisé que les frais inhérents à certaines activités restent à la charge des adhérents (par exemple visites culturelles, sorties aux bains, sorties aux restaurants …).
2- Les activités professionnelles : Budapest Accueil se fait l'écho de certaines activités francophones proposées par des professionnels et susceptibles de vous intéresser.

1- LES ACTIVITÉS BÉNÉVOLES

Cafés de quartier Pest : Bienvenue à Budapest !

Vous venez d'arriver à Budapest et vous vous sentez un peu perdue ? Ne vous inquiétez pas, cela ne va pas durer longtemps ! Venez nous retrouver à notre prochain café pour rencontrer les anciennes et les nouvelles de votre quartier. Nous serons ravies de répondre à vos questions et de vous donner toutes nos adresses, astuces et bons tuyaux côté Pest. N'hésitez pas à nous contacter dès votre arrivée !
Contact : Clémence Lentenois : cafespest@gmail.com

Café & Infos côté Lycée Français
Une fois par mois dans le 2A au café Molka

Vous arrivez, et vous vous posez plein de questions : Comment se déplacer à Budapest ? Où trouver un nouveau tapis ? Qu'est-ce qu'un Langos ? Où prendre un café ? Comment réserver un spectacle ? Où sortir avec mes enfants ? Où partir pour un WE ? ... Au Café&Infos, vous trouverez plein d'informations utiles, astuces, conseils, idées et bonnes adresses autour d'un thème différent chaque mois. C'est aussi l'occasion pour vous de passer un bon moment et de faire connaissance avec les autres membres de Budapest Accueil.
Contacts : Mélanie Goiffon et Nathalène Grégoire : cafesinfos.buda@gmail.com

Parrainage

Nous mettons en contact les personnes vivant à Budapest depuis quelques temps et les nouveaux arrivants afin de faciliter leur intégration. Vous êtes nouvel arrivant à Budapest ? Vous êtes à la recherche des bonnes adresses de votre quartier, d'activités pour vos enfants ou tout simplement de contacts ? Nous vous proposons un parrain ou une marraine habitant dans votre quartier, avec des enfants ayant à peu près le même âge que les vôtres et allant dans la même école, si possible ! Cette personne vous aidera à trouver vos repères et facilitera votre intégration. Je vous mettrai rapidement en relation avec votre parrain ou votre marraine. Vous avez été accueilli(e) lors de votre arrivée à Budapest et souhaitez maintenant faire profiter les nouveaux arrivants de vos connaissances en devenant parrain ou marraine ? Je vous présenterai rapidement votre filleul/filleule ! Nous vous remercions de votre aide !
Contact : Evelyne Guermeur et Stéphanie Nutte : parrainage.budapest@gmail.com

Visites culturelles

Partons ensemble à la découverte des richesses de Budapest et de ses environs !
Nous vous proposons un programme de visites commentées par des guides francophones expérimentés qui vous aideront à (re)découvrir cette ville sous un angle privilégié.
Ces visites historiques, culturelles, ou insolites auront lieu le jeudi, une à deux fois par mois.
Pour participer, il vous faudra vous inscrire en nous écrivant à ba.visites.culturelles@gmail.com
Contacts : Nathalie Maurin, Dominique Michalak et Béatrice Aguettant :
ba.visites.culturelles@gmail.com

Les Bains de Budapest

Vous venez d'arriver à Budapest et vous avez envie de découvrir l'exceptionnel patrimoine thermal de Budapest dans une ambiance conviviale ? Ou bien, vous êtes ici depuis quelque temps et vous souhaitez partager ce moment de détente dans les bains que vous connaissez, avec d'autres, nouvelles et anciennes mais en profiter aussi pour découvrir des bains moins connus ou moins fréquentés ? Alors venez nous rejoindre !
Contacts : Virginie Moiroud et Mélanie Goiffon : lesbainsdebudapest@gmail.com

Marche sportive

Je vous propose des marches sportives d'environ 6 km une fois par semaine. Le lieu de marche et l'itinéraire varieront d'une semaine à l'autre pour que je puisse vous faire découvrir plusieurs endroits (que vous pourrez ensuite visiter en famille, par exemple). Les points de départs prévus sont : terrain de planeur (Arad utca) plusieurs fois, Patakhegyi út, Solymár Kerekhegy, Honfoglalás utca, Budakeszi Vadaspark, etc. Nous pourrons aller une ou deux fois dans le Pilis aussi si vous le souhaitez. Des bonnes baskets/chaussures de marches et des bâtons de rando sont conseillés. Pas de pique-nique car il s'agit de marches courtes et sportives.
Contact : Ildikó Szabadi : szildi1976@gmail.com, +36 30 270 12 53

A la découverte des Napi Menus

Une fois par mois, nous vous proposons de nous rencontrer autour d'un déjeuner dans un restaurant de Budapest. La spécificité de cette rencontre sera de vous faire découvrir les NAPI MENU, c'est à dire les menus du jour hongrois, pour un prix compris entre 3000 et 4000 HUF… Une bonne occasion de découvrir de nouvelles adresses et de passer un bon moment. Les précisions sur le restaurant vous seront envoyées par email, mais le rdv est fixé à 12h. Si vous êtes nouvel(le) adhérent(e) de Budapest Accueil et que vous venez d'arriver à Budapest, ces déjeuners "dépaysants" sont souvent l'occasion de nouer des contacts et d'échanger de nombreuses infos !
Contact : Véronique Ernoul : napimenubudapest@gmail.com

Les filles à table

Les dates seront définies à la rentrées.
Une soirée par mois, nous nous retrouvons autour d'une bonne table à Buda ou à Pest. Nous nous réjouissons particulièrement d'accueillir les nouveaux visages de la rentrée : rejoignez-nous pour faire connaissance et partager un bon moment culinaire ! Attention, cette activité est réservée aux filles uniquement.
Contacts : Dominique Michalak et Ditta Kausay : lesfillesatable@gmail.com

Tous à l'apéro

Quoi de plus convivial qu'un apéritif pour se retrouver, rencontrer de nouvelles personnes ou découvrir de nouveaux endroits à Budapest ? Nous vous proposons de nous retrouver un vendredi soir à 3 ou 4 occasions dans l'année, dans un lieu à chaque fois différent (typique, classique, insolite…). Que vous veniez seul(e) ou en duo, nous vous attendons pour partager un moment de détente dans un cadre sympathique !
Contacts : Adèle De Lanfranchi et Clémence Lentenois : aperosbudapest@gmail.com

Dégustations de vins

Vous souhaitez découvrir et déguster des vins hongrois dans des lieux uniques tout en passant des soirées agréables ? Alors venez à chaque séance à la découverte d'un lieu et d'un thème différent et passer un moment en couple, entre amis ou avec vos visiteurs. Notre oenologue hongrois francophone saura vous captiver. Tarif prévu en fonction du programme, autour de 12000 HUF comprenant la dégustation de vins et un dîner 3 services (entrée, plat, dessert). Première dégustation prévue le vendredi **11 octobre** !
Contact : Céline Dusart : vinsbudapestaccueil@gmail.com

Club de lectures partagées

Je vous propose de nous retrouver environ une fois par mois côté Pest, dans un salon de thé ou dans un café, pour discuter de nos dernières lectures, de nos derniers coups de cœur littéraires et pour échanger nos livres et/ou références … et pourquoi pas déborder aussi sur le thème du cinéma ?! Ambiance conviviale assurée !
Contact : Valérie Cevaer Lechkine : valerie.cevaer@hotmail.fr

BB Club de Budapest

Vous êtes enceinte, vous avez un bébé ou un petit de moins de 3 ans ? Vous avez envie de rencontrer d'autres mamans, de partager votre expérience ou tout simplement de passer un bon moment ? Nous vous proposons de nous retrouver une fois par mois, selon la météo, au chaud dans un café, à l'ombre sous les arbres dans un parc ou chez une maman. Nous alternerons les lieux de RDV entre Buda & Pest. Au programme: conversation, échange et bonne humeur pendant que les bébés gazouillent !
Contacts : Hélène Monsigny : +36706367688 et Marie-Alix Bellivier : +32474437378, bbclubbudapest@gmail.com

Atelier Pysanka (œufs décorés)

Technique ukrainienne d'œufs décorés. nous travaillons sur des œufs de poule, d'oie ou d'autruche, et nous pouvons nous inspirer de modèles issus de la tradition ukrainienne. Un débutant peut réaliser un œuf décoré simple de poule en une séance. Tout le matériel (y compris les œufs) est fourni sur place. il s'agit de découvrir une nouvelle technique et de se faire plaisir en réalisant des oeuvres originales et personnelles. Atelier le lundi de 10h à 15h30, 14 h avec un max de 5 personnes.
Lieu : à mon domicile, grande banlieue sud de Budapest, accès facile. Participation aux frais de matériel.
Contact : Danielle Csejtei : danielle.csejtei@gmail.com +36 30 677 90 14

Tarot

Vous n'êtes pas sûr de votre niveau au tarot ? Cela tombe bien, peu importe ! Voici le principe de nos soirées : une fois par mois le vendredi soir, passer une soirée à jouer au tarot dans une ambiance conviviale. En fonction du nombre de participants, nous organisons plusieurs tables de 4 ou 5.
20h apéro dînatoire (n'oubliez pas les boissons qui vont avec !) : chacun amène un plat sucré / salé à partager pour la soirée
21h : premier tour
22h15 : dessert
22h45 : deuxième tour- Minuit : On compte les points !
Contact : Guillaume Dusart : budapestaccueil.tarot@gmail.com

Chorale

Le mardi de 17h30-19h.
Venez chanter en chœur avec votre personnalité et votre cœur. Pas besoin de savoir chanter, pas besoin d'avoir une belle voix, pas besoin de savoir lire les notes de musique, vous avez juste besoin d'avoir envie et de venir chanter dans la joie et la bonne humeur ! Rendez vous dans l'auditorium du lycée français pour une séance avec notre chef de Chœur qui nous apprend à positionner, nos lèvres, notre torse, notre souffle pour sortir des sons qui servent à faire des canons. Notre répertoire est très varié, des Choristes aux Gospels en passant par Love Me Tender, Adiemus, Frères Jacques et bien d'autres ... Première séance d'essai gratuite, n'hésitez pas à venir chanter en famille, c'est très divertissant ...
Contacts : Dominique Michalak et Sandra Romanteau : choralelfb@gmail.com

Pôle Carrière et Compétences

Vous souhaitez travailler à Budapest, reprendre une activité professionnelle, vous préparer pour retrouver un job en rentrant en France ou bien entamer une réflexion sur une reconversion ? Je vous propose d'animer bénévolement le groupe d'entraide Pôle Carrières et Compétences autour de ces problématiques une fois par mois. Les objectifs du Pôle Compétences et Carrières :

- Accueillir et nourrir les projets professionnels des membres du groupe
- Développer et enrichir le réseau professionnel des membres du groupe
- Créer des synergies grâce à la complémentarité (un carnet d'adresse, des collaborations)
- Présenter les spécificités du marché hongrois de l'emploi et de l'entrepreneuriat
- S'entraider, se soutenir, s'accompagner mutuellement.

Parce qu'une équipe est plus forte qu'une personne seule, chacun se met au service du projet des autres candidats : le savoir est collectif, c'est le Groupe qui travaille pour chacun.
Parce que réfléchir c'est bien mais agir c'est mieux, les participants co-construisent les outils qui leur permettront de mener leur recherches, leurs entretiens, leurs CV, leurs profils digital,…
Contact : Valérie Cevaer-Lechkine : pole.carriere.competences@gmail.com

L'entraide

Les dates seront définies à la rentrée.
L'entraide est un groupe caritatif francophone apolitique et non confessionnel. Notre but est d'établir un lien avec des établissements hongrois accueillant des personnes démunies et de leur apporter une aide matérielle. Nous soutenons en priorité des enfants (orphelinats, foyers d'accueil temporaire, autistes), mais aussi des personnes handicapées, âgées ou dans le besoin. Nous essayons de répondre avec nos moyens aux besoins exprimés par les établissements que nous suivons, sur Budapest et en Hongrie ! Pour cela, nous menons tout au long de l'année des actions visant à lever des fonds ou collecter des produits. 100% des produits et fonds collectés sont redistribués ! L'entraide a un blog où vous pouvez retrouver toutes nos actions menées par l'équipe l'année dernière.
Contact : Dominique Michalak : entraidehongrie@yahoo.fr
Blog : https://entraidehongrie.wixsite.com/entraidehongrie

Conférence : Bien vivre le changement lié à l'expatriation

Conférence gratuite au profit de l'association caritative l'entraide, 1500 huf de participation/personne
Proposée le 24/09, de 9h45 à 12h dans les bureaux de la CCI, réservation obligatoire en ligne https://www/theflowacademy.eu/book-online/changement-et-expatriation

-Qu'est-ce que le changement?
-Quels sont les défis de l'expatriation pour l'expatrié(e), le ou la conjointe, les enfants?
-Quels sont les facteurs clés de réussite?
- Spécial Hongrie : que faut-il savoir des spécificités culturelles pour s'intégrer au mieux.

Contact : Maryjane Delaplace : Coach-consultante en transformation et développement personnel pour professionnels et particuliers, @ The Flow Academy
Téléphone/WhatsApp: +33 617.236.475 ; Mail: contact@theflowacademy.eu ; Informations: www.theflowacademy.eu ; Facebook page fb.me/theflowacademy.eu

Journée Cinéma

Organisation de sortie cinéma en journée, pour voir des films en français ou en anglais (en VO sous-titré hongrois), dans les petites salles de Pest. Séance suivie d'un café pour parler du film ou autre. Activité aléatoire, basée sur une programmation.
Contact : Béatrice Aguettant

VTT

Envie de balades en forêt, Bertrand vous guide dans les forêts du 2A. En fonction de vos disponibilités, départ possible le matin sauf le week-end.
Contact : Bertrand Bermond, bertrand.bermond06@orange.fr, +33 7 60 13 08 42

Rencontre avec les seniors

Venez découvrir ce groupe convivial et dynamique. Nos amis plus âgés hongrois, français, belges, britanniques, mais tous francophiles viennent pour parler notre langue française. Nous mettons à leur disposition une petite bibliothèque. Autour d'un café ou d'un thé accompagnés de pâtisseries maisons, bénévoles et seniors échangent sur tous les sujets. Ces « seniors », souvent des dames, ont eu des vies riches et ont traversé différentes époques de la Hongrie. Pour les bénévoles qui ont plus de temps et de patience, en partenariat avec le consulat de France, nous allons aussi rendre des visites à domicile aux personnes qui ne peuvent plus se déplacer. Le groupe des seniors se retrouve le 1er mardi de chaque mois à l'Institut Français (BP I, Fő utca 17, salle 33) de 10h à 12h.
Contacts : Thérèse Mondovits : rosalithe@gmx.de

Ecoresponsables : pourquoi pas nous ?

Vous êtes déjà plutôt gourde que bouteille en plastique ? Vous triez vos déchets et cherchez où déposer le verre ? Le shampoing solide vous intrigue ? Vous ne jurez que par le vinaigre blanc et le savon noir ? Vous avez envie mais ne savez pas par où commencer ? Alors, vous êtes mûr(e) pour rejoindre notre Club pas du tout select d'écoresponsables en devenir ! Conscientes que nous devons cheminer vers une consommation plus raisonnée, nous vous proposons un groupe d'entraide et d'échanges de bonnes adresses et bonnes pratiques pour emprunter ensemble cette nouvelle voie à Budapest ! Une première réunion aura lieu le mardi 15 octobre, de 10h à 12h, au café de la boutique zéro déchet Nepazarolj, 1027 Budapest, Fő utca 79 https://www.nepazarolj.hu/ . (On ne paie que sa consommation 😊) A bientôt !

Contact : Valérie et Béatrice: ecoresponsables.budapestaccueil@gmail.com

2- LES ACTIVITES PROFESSIONNELLES

Tennis

Apprendre à jouer au tennis ou se perfectionner grâce à une méthode rapide et moderne. Lieu : dans le second ou le douzième arrondissement. Fréquence : une fois par semaine. Par groupes de niveaux : débutants (qui n'ont jamais joué du tout), faux débutants (qui ont déjà joué un peu) et pour ceux et celles qui ont déjà fait des matchs mais voudraient travailler leurs points faibles. Horaires : à définir selon la disponibilité des personnes intéressées. Prix : location du terrain plus le prix de la leçon (4000 Ft) divisés par le nombre de personnes dans le groupe.
Contact : Thierry Salomon - Enseignant de tennis - Modern Tennis Methodology Teaching Professional - Tel : +36 30 651 02 08 - tsalomon@hotmail.com

Cours de peinture

Une fois par semaine nous nous retrouvons de 9h à 12h dans l'atelier de Ludo dans le 2A. Vous amenez une idée et Ludo fournit peinture à l'huile et matériel. Cadres de différents formats disponibles sur place à prix coûtant. Atelier ouvert à tous, aux grands débutants comme à ceux qui dessinent ou peignent déjà. Cours de 3 heures 5000 huf + 500 huf pour le matériel.
Contact : Ludovic Thiriez : ludothiriez@msn.com

Ateliers de pleine conscience & Séjours détox

Rémy Segretain, instructeur de pleine conscience et naturopathe vous propose 2 types d'activités :
La méditation dite « de pleine conscience » – la formation classique de 8 semaines maintenant largement reconnue pour ses bénéfices à la fois physiques et psychiques, vous permettra de développer une pratique individuelle dans votre quotidien afin de surpasser d'éventuels stress, de mieux comprendre ses anxiétés et de devenir plus serein et joyeux. 2h30 par semaine par petit groupe. Se renseigner pour les dates de commencement.

Des séjours détoxs – en pratiquant le jeûne pendant quelques jours dans la nature, vous aurez l'occasion d'accorder une pause à votre organisme, mettre vos intestins au repos, se débarrasser de décennies d'accumulation de toxines, revitaliser corps et esprit, maitriser des addictions potentielles: sur(ou mal)-consommation de nourriture et éventuellement perdre quelques kilos superflus. De manière plus introspective, prendre le temps de se retrouver face à soi hors des obligations quotidiennes de nos vies mouvementés. Voir les dates sur le site.

Consultations naturopathiques – vous avez des maux divers de type inflammations, maux de tête, problèmes de digestion, de peaux, etc et vous aimeriez vous soigner de manière naturelle ou bien la médecine traditionnelle reste démunie devant vos symptômes, n'hésitez pas à consulter (19,000Ft la première consultation d'environ 90min et 13,000Ft les fois suivantes).

Contact : Rémy Segretain – Naturopathe et Instructeur de Pleine Conscience - +36704114109 - www.centrelibellule.com

Développement personnel et Coaching : « Devenez ce que vous êtes…et plus !»

Fréquence des ateliers: mensuelle, les mardis matin de 9h à 13h (Calendrier 2019-2020 dispo sur le site web BudapestAccueil)

"La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre" – A. Einstein.
Je vous propose donc, au travers d'ateliers de développement personnel ainsi que de séances de coaching individuelles, de continuer à avancer sur la connaissance de vous-même, afin de garder l'équilibre, de trouver votre « flow » et de devenir qui vous êtes réellement…et plus !

Description de l'activité:
Un peu de théorie, beaucoup d'échanges et surtout de pratique concrète sous la forme d'outils sont au programme de ces ateliers.
Que vous vous questionniez sur le sens de votre vie, sur la façon d'atteindre vos objectifs, sur la façon de trouver et/ou maintenir le bonheur dans votre vie, que vous souhaitiez en savoir plus sur l'intelligence émotionnelle, les énergies qui nous habitent, ou sur les clés des relations interpersonnelles réussies, ces ateliers sont faits pour vous!
Les thèmes qui seront abordés cette année : Bien gérer le changement lié à l'expatriation, cycle "Mieux se connaitre" (3 ateliers: travail sur ses limites, peurs, croyances, forces et confiance en soi), cycle "La science du bonheur" (3 ateliers: les pratiques qui rendent heureux, mission de vie et objectifs, le pouvoir de l'intention), Mieux communiquer, Mieux gérer son stress.

Contact : Maryjane Delaplace : Coach-consultante en transformation et développement personnel pour professionnels et particuliers, @ The Flow Academy
Téléphone/WhatsApp: +33 617.236.475 ; Mail: contact@theflowacademy.eu ; Informations: www.theflowacademy.eu ; Facebook page fb.me/theflowacademy.eu

Cours d'italien

Ciao a tutti! Si vous avez envie de vous initier à une nouvelle langue à l'accent chantant et rayonnant ou de consolider des bases précédemment acquises, je propose des cours d'Italien selon votre niveau. Nous pratiquerons des exercices de langage, les expressions courantes pour les débutants, la conjugaison et nous aborderons aussi la connaissance générale de l'Italie et de sa culture afin

d'acquérir un vocabulaire du quotidien. En fonction de votre rythme et de vos disponibilités, je serais à vos côtés pour vous faciliter l'apprentissage de l'Italien. Je vous attends! A presto!
Contact : Sandra Dolza - enseignante d'Italien- dolzasandra@gmail.com - +33 6 73 82 24 43

Cours de flûte traversière

A partir de 8/9 ans jusqu'à 99 ans, venez découvrir ou approfondir votre plaisir de jouer. Cours d'1h, comprenant le solfège.
Contact : Bertrand Bermond, bertrand.bermond06@orange.fr, +33 7 60 13 08 42

Cours de langues pour adultes (Hongrois, Français, Anglais), Soutien scolaire

Que ce soit du soutien scolaire ou des cours de langues pour adultes (Hongrois, Français, Anglais), Ildiko a une grande expérience avec les élèves du lycée Français. N'hésitez pas à la contacter
Contact : Ildiko Szabadi, szildi1976@gmail.com, +36 30 270 1253

3 – POUR NOUS AIDER … !

Nous sommes à la recherche …

… de bénévoles pour nous aider à animer notre association : si avez un peu de temps libre et que vous voulez partager cette expérience enrichissante avec nous, n'hésitez pas à nous contacter sur notre adresse mail : budapestaccueil@gmail.com

… et si vous souhaitez proposer une nouvelle activité, n'hésitez pas à nous contacter : budapestaccueil@gmail.com ou activites.budapestaccueil@gmail.com. Nous nous ferons un plaisir d'en discuter avec vous !

POUR SUIVRE TOUTES NOS ACTUALITES RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET
www.budapest-accueil.org

POUR PLUS D'INFOS, rendez-vous aux rubriques **«Blog »** et **« Gazette B.A.ba »** de notre site

BONNE RENTRÉE À TOUTES ET À TOUS ET À TRÈS BIENTÔT